

علاج القلق في القرآن الكريم

بقلم الأستاذ فهد الرومي

وردت في القرآن الكريم نصوص كثيرة جدا، تؤكد على أن شفاء الأمراض النفسية وعلى رأسها القلق، هو في الإيمان بالله وذكره وتلاوة كتابه القرآن الكريم، وأن الأمن والأمان والطمأنينة وانشراح الصدر والسكينة، كل ذلك لا يعدو الإيمان الصادق ولا يفارقه.

فالقلوب إنما تطمئن بذكر الله تعالى: (**الَّذِينَ آمَنُوا وتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ القُلُوبُ**) [1]، في الطمأنينة انشراح للصدر وزوال للضيق والقلق: (**فَمَن شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلإِسْلامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُم مِّن ذِكْرِ اللَّهِ أُوْلَئِكَ فِي ضَلالٍ مُّبِينٍ**) [2]، ومن شرح الله صدره بالإيمان هدأت سريرته ونزلت عليه السكينة، واطمأنت نفسه وزال قلقه فيشعر بالرضا ويبتعد عن الآثام والمعاصي: (**هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا**) [3].

فينعم بالأمن والطمأنينة: (**الَّذِينَ آمَنُوا ولَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَئِكَ لَهُمُ الأَمْنُ**) [4]، ولا يخاف من شيء في هذه الدنيا إلا الله ولا يحزن: (**فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ**) [5].

فينعمون بالرضا بما قسمه الله وقدره ورضا الله عنهم لإيمانهم: (**رَّضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ ورَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ**) [6]، فينعم الله عليهم بالحياة الطيبة: (**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ولَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ**) [7]، وتتم النعمة بدخول الجنة وما فيها من النعم: (**يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وادْخُلِي جَنَّتِي**) [8].

قل لي بربك: ما الذي يبقى من القلق في قلب من ذكر الله فاطمأن قلبه بالإيمان، وانشرح صدره بالإسلام ونزلت عليه السكينة وزال خوفه وحزنه، ورضي الله عنه وأرضاه؟ وما الذي يفتقده مثل هذا المؤمن؟ وما الذي يحتاجه من أمور الدنيا الزائلة الزائفة؟ هل يمكن أن يقدم على عمل يعلم أنه يهدم أمامه ويحطم آماله؟ هل يمكن أن يرتكب جريمة أو شبهها وهو يرجو ما عند الله؟ هل يمكن أن يأخذ حق غيره وهو يعلم أنه سيحرمه رضا الله؟! كيف والنصوص صريحة أن الإيمان يمنع من ذلك: (**قَدْ أَفْلَحَ**

المُؤْمِنُونَ (1) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلاتِهِمْ خَاشِعُونَ (2) والَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (3) والَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ (4) والَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (5) إلاَّ عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (6) فَمَنِ ابْتَغَى ورَاءَ ذَلِكَ فَأُوْلَئِكَ هُمُ العَادُونَ (7) والَّذِينَ هُمْ لأَمَانَاتِهِمْ وعَهْدِهِمْ رَاعُونَ) [9].

وفي الحديث: "الإيمان قيد الفتك لا يفتك مؤمن [10] وفيه: (لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن ولا يشرب الخمر حين يشربها وهو مؤمن ولا يسرق السارق حين يسرق وهو مؤمن ولا ينتهب نهبة ذات شرف يرفع الناس إليه فيها أبصارهم حين ينتهبها وهو مؤمن) وفي حديث ابن عباس رضي الله عنه: (ولا يقتل وهو مؤمن) قال عكرمة: قلت لابن عباس: (كيف ينزع منه الإيمان؟ قال: هكذا- وشبك أصابعه ثم أخرجها- فإن تاب عاد إليه هكذا وشبك بين أصابعه [11].

وفي الحديث: (والله لا يؤمن والله لا يؤمن والله لا يؤمن قيل: من يا رسول الله؟ قال: الذي لا يأمن جاره بوائقه [12]، وحديث: (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه [13]، والأحاديث أكثر من أن أستوعبها في هذا المقام أو أحصيها، فأي حصانة للنفس وأي حصانة للمجتمع أكثر من إيمان يمنع صاحبه من الفواحش ما ظهر منها وما بطن، ويمنعه من إيذاء المسلمين بأي نوع من الإيذاء بل يتجاوز منعه من الإيذاء إلى أنه لا يؤمن حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه، أي مجتمع هذا المجتمع إذا سادت فيه هذه المعاني وانتشرت فيه هذه القيم والتزمت هذه المبادئ، فلا مكان للجريمة ولا مكان للانحراف والاعتداء.

*** والقرآن شفاء**

قال تعالى: (**قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وشِفَاءٌ**)[14]، وقال عز شأنه: (**قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ**)[15]، وقال سبحانه: (**ونُنَزِّلُ مِنَ القُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ ورَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ**)[16]، قال ابن القيم رحمه الله تعالى: ومن هنا لبيان الجنس لا للتبعيض، فإن القرآن كله شفاء كما قال في الآية المتقدمة يعني: (**قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وشِفَاءٌ**)[17] فهو شفاء للقلوب من داء الجهل والشك والريب، فلم ينزل الله سبحانه وتعالى من السماء شفاء قط، أعم ولا أنفع ولا أعظم ولا أنجح في إزالة الداء من القرآن [18].

وينبغي أن نعلم أن في القرآن نوعين من الشفاء [19]:

الأول: وصفي بمعنى أن القرآن فيه وصف للأدوية وعلاج الأمراض البدنية والنفسية في وقت لم يكن الناس أبدا يدركون هذا أو بعضه، فحرم الخنزير والدم والميتة والمنخنقة والخمر والزنا واللواط وإتيان النساء في المحيض، ولا شك أن مثل هذه الأشياء من مصادر الأمراض الخطيرة، ووصف العسل وأخبر أن فيه شفاء: (**يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ**)[20] تلك أمور تجلب الأمراض البدنية حرمها وذلك دواء يدفع أمراضا أخرى وحرم أيضا اتباع الشهوات والحسد والحقد والغضب واليأس والقنوط وغير ذلك، لما تجلبه لصاحبها من أمراض نفسية ووصف علاجها بما ذكرناه سابقا من الإيمان بالله تعالى، والاستعانة على ذلك بالصبر والصلاة، فتلك أمور تجلب الأمراض النفسية وذلك دواء بإذن الله يدفعها.

أما الثاني: فهو أن القرآن نفسه شفاء كما دلت عليه الآيات الكريمات، فهو نفسه شفاء للأمراض البدنية والنفسية.

فمن صور التداوي بالقرآن، نفث الرسول صلى الله عليه وسلم على نفسه في مرضه بالقرآن واقتداء عائشة رضي الله عنها به في ذلك وما رواه أبي بن كعب رضي الله عنه أنه قال: (كنت عند النبي صلى الله عليه وسلم فجاء أعرابي فقال: يا نبي الله إن لي أخا وبه وجع، قال: وما وجعه؟ قال: به لمم قال: فائتني به، فوضعه بين يديه فعوذه النبي صلى الله عليه وسلم بفاتحة الكتاب وأربع آيات من أول سورة البقرة وهاتين الآيتين: (**وإِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ واحِدٌ**)[21] وآية آل عمران: (**شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لا إِلَٰهَ إِلاَّ هُوَ**)[22] وآية من الأعراف: (**إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ والأَرْضَ**)[23] وآخر سورة المؤمنون: (**فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الحَقُّ**) [24] وآية من سورة الجن: (**وأَنَّهُ تَعَالَى جَدُّ رَبِّنَا**) [25] وعشر آيات من أول سورة الصافات، وثلاث آيات من آخر سورة الحشر و(**قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ**) [26] والمعوذتين فقام الرجل كأنه لم يشتك قط [27]، والقرآن شفاء للأمراض النفسية وأحسب أن الأمراض النفسية أخطر من الأمراض الجسدية، أن يجد الإنسان من يداويه من مرض الأبدان من الأطباء المختصين بكل عضو من أعضاء جسده.

أما المرض النفسي فليس من السهل أن يجد العلاج المناسب في وقت قصير، وقد يصبح نهبا للوساوس والأوهام، ولن يستمتع بحياته كما يستمتع بها المريض في جسده، ولذا فقد يشعر الإنسان

بسعادة غامرة، رغم فقره بل ومرضه الجسدي ولكنه لن يكون كذلك إذا ما كان يعاني مرضا نفسيا [28].

ونعتقد أن في القرآن شفاء لهذه الأمراض النفسية، وإنما تحدث تلك الأمراض حين يعرض الإنسان عن القرآن وعن ذكر الله: (**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا**) [29] (**وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ**)[30] وعلاج ذلك كله قريب: (**الَّذِينَ آمَنُوا وتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**) [31] نعم تطمئن القلوب المضطربة والقلوب القلقة والقلوب الموسوسة، وروي عن جعفر الصادق رحمه الله تعالى أنه قال: (عجبت لمن اغتم ولم يفزع إلى قوله تعالى: (**لاَّ إِلَهَ إِلاَّ أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ**) [32] دعوة ذي النون عليه السلام فإني سمعت الله يعقبها بقوله: (**فَاسْتَجَبْنَا لَهُ ونَجَّيْنَاهُ مِنَ الغَمِّ وكَذَلِكَ نُنجِي الْمُؤْمِنِينَ**) [33] وعجبت لمن أصابه الحزن ولم يفزع إلى قوله تعالى: (**حَسْبُنَا اللَّهُ ونِعْمَ الوَكِيلُ**) [34] فإني سمعت الله يعقبها بقوله: (**فَانقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ**) [35] وعجبت لمن دبرت له المكائد ولم يفزع إلى قوله: (**وأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ**) [36] فإني سمعت الله يعقبها بقوله: (**فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا وحَاقَ بِآلِ فِرْعَوْنَ سُوءُ العَذَابِ (45) النَّارُ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا غُدُوًا وعَشِيًا ويَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ أَدْخِلُوا آلَ فِرْعَوْنَ أَشَدَّ العَذَابِ**) [37] وأصرح من قول رسول الله صلى الله عليه وسلم (دعوة ذي النون إذ دعا ربه وهو في بطن الحوت (**لاَّ إِلَهَ إِلاَّ أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ**) [38] لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا أستجيب له [39].

فكم من مسلم إذا تكالبت عليه الهموم، توضأ وتطهر ثم انتحى زاوية في بيته وأخذ المصحف يتلوه فتزاح عنه الهموم وتنجلي فيقوم وكأنما نشط من عقال.. وكم من مسلم اضطجع على جنبه الأيمن عند نومه، وقرأ على نفسه بضع آيات كأنما يمد بها طريقا إلى ربه ويبتغي بها رضاه، فنام قرير العين آمنا بحفظ الله ورعايته.. وكم من مسلم أصابته الوحشة واستولى عليه الخوف فآنس بآيات فوجدها نعم الأنيس، أزالت وحشته وأذهبت خوفه..، وكم من مسلم اضطرب وارتعد فتلا آيات فأنزل الله عليه سكينته وآمن روعته.. وكم من مسلم التمس الشيطان إلى قلبه سبيلا وألقى إليه بالشبهات والشكوك، فما تكاد تنقدح شرارتها حتى يدعوه داعي الإيمان إلى ترتيل آيات من القرآن فتقضي على كل شبه وتقطع كل شك فيعود قلبه مطمئنا.. وكم من مسلم ناله الفقر ومسه الجوع فوجد في القرآن غناه وفي

تلاوته غذاءه.. وكم من مسلم كاد يطغيه غناه وتذهب به بهجته، فأنقذه الله بالقرآن يتلوه فانكشف له الستار وتذكر نعمة ربه فابتغى ما عند الله بما عنده.

فإن جرب أحد شيئا من هذا فوجده، فليحمد الله فإنها نعمة عظمى أنعمها الله عليه، وإن جرب أحد مثل هذا فاستعصي عليه أو لم يجد، فلينظر في حاله وليفتش عن العلة في نفسه فإنه من قبله هو أتي [40].

فلا بد من كمال اليقين وقوة الاعتقاد، فذلكم رسول الله صلى الله عليه وسلم جاءه رجل فقال: إن أخي استطلق بطنه فقال: (اسقه عسلا) فسقاه فقال: إني سقيته فلم يزده إلا استطلاقا، فقال صلى الله عليه وسلم: (صدق الله وكذب بطن أخيك) وفي رواية فقال: (اسقه عسلا) ثم أتى إليه الثانية فقال: (اسقه عسلا) ثم أتى إليه الثالثة فقال: (اسقه عسلا) ثم أتى إليه فقال: فعلت فقال: (صدق الله وكذب بطن أخيك اسقه عسلا) فسقاه فبرأ [41].

فانظر إلى قوة اليقين بالقرآن الكريم، كيف كان أثرها ولذلك قال ابن القيم رحمه الله تعالى: "ولكن ها هنا أمر ينبغي التفطن له، هو أن الأذكار والآيات والأدعية التي يستشفي بها، ويرقى بها، هي في نفسها وأن كانت نافعة شافية، ولكن تستدعي قبول المحل وقوة همة الفاعل وتأثيره، فمتى تخلف الشفاء كان لضعف تأثير الفاعل أو لعدم قبول المنفعل أو لمانع قوي فيه [42]، وقال الزركشي عن الاستشفاء بالقرآن الكريم: (لن ينتفع به إلا من أخلص لله قلبه ونيته، وتدبر الكتاب في عقله وسمعه، وعمر به قلبه وأعمل به جوارحه، وجعله سميره في ليله ونهاره وتمسك به وتدبره [43].

الهوامش:

(1) الرعد: 28.

(2) الزمر: 22.

(3) الفتح: 4.

(4) الأنعام: 82.

(5) البقرة: 38.

(6) البينة: 8.

(7) النحل: 97.

(8) للفجر: 27- 30.

(9) المؤمنون: 1- 8.

(10) رواه أبو داود كتاب الجهاد باب في العدو يؤتى على غرة ويتشبه بهم ج 3 ص 87.

(11) رواه البخاري كتاب المظالم باب النهي بغير إذن صاحبه رقم 2475 ورقم 6809.

(12) رواه البخاري كتاب الأدب إثم من لا يأمن جاره بوائقه رقم 6016.

(13) رواه البخاري باب كتاب الإيمان باب من الإيمان أن يحب لأخيه المسلم ما يحب لنفسه رقم 13.

(14) فصلت: 44.

(15) يونس: 57.

(16) الإسراء: 82.

(17) فصلت: 44.

(18) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي: ابن القيم ص 8.

(19) انظر كتاب خصائص القرآن الكريم ص 110.

(20) النحل: 69.

(21) البقرة: 163، سورة العنكبوت: 46.

(22) آل عمران: 18.

(23) الأعراف: 54.

(24) المؤمنون: 116.

(25) الجن: 3.

(26) الاخلاص: 1.

(27) مسند الإمام أحمد ج5 ص 182.

(28) انظر كتاب خصائص القرآن الكريم: ص 113– 114

(29) طه: 124.

(30) الزخرف: 36.

(31) الرعد: 28.

(32) الأنبياء: 88.

(33) آل عمران: 173.

(34) آل عمران: 174.

(35) غافر: 44.

(36) غافر: 45– 46.

(37) الأنبياء: 87.

(38) مسند الإمام أحمد ج 1 ص 170 وسنن الترمذي ج 5 ص 529.

(39) خصائص القرآن الكريم: ص 115 -116.

(40) صحيح البخاري ج 5 ص 18 الرواية الأخرى ص 12– 13 ج5.

(41) الجواب الكافي: لابن القيم ص 8.

(42) البرهان في علوم القرآن: الزركشي ج1 ص 436.